

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

La mia "filosofia" ciclistica: botta e risposta

Cellulare ? Sempre spento (ma dietro) perché non ho voglia di venire riportato alla quotidianità dallo squillo. Secondo aspetto, pedalare e parlare al telefono non è particolarmente comodo, parlare al telefono senza auricolare e guidare una macchina è da imbecilli.

Preparatore si / no ? Ho provato a vedere tabelle fatte da un preparatore ma mi sono trovato di fronte a settimane rigidamente pianificate con giorni dedicati a lavori specifici e con un sabato sacrificato (giro di scarico di 2 ore con pulsazioni sotto rigido controllo) rispetto alle esigenze della domenica (ovviamente quando non c'è una gara). Passi per la settimana ma il week end, quando e non ci sono impegni diversi o anche gare, rappresenta, ciclisticamente parlando, le giornate più divertenti (e di carico) della settimana perché il tempo non è mai tiranno e perché c'è la possibilità di addentrarsi nella collina. Di conseguenza non mi va di ridurre le uscite del week end ad un solo giorno lasciando l'altro ad una uscita senza impegno.

Per il resto trovo difficile seguire tabelle specifiche; il ciclismo a differenza dell'atletica si scontra con i "vincoli" imposti dall'orografia e dalle strade e questo rende difficile seguire tabelle pianificate, dettagliate e preconfezionate.

Periodi dedicati ? Capita di leggere (riviste, internet, libri) della necessità di dividere la stagione in periodi in cui privilegiare un allenamento marcatamente orientato verso una componente differente a seconda della stagione (i.e. fondo, potenziamento, soglia, ecc...), e così capita di vedere a novembre dicembre stormi di ciclisti che frullano le gambe in pianura, a gennaio/febbraio che si sparano sedute SFR sulle prime colline e così via.

Personalmente ho sperimentato questo approccio (ciclo di resistenza, potenziamento e soglia) ai tempi dell'atletica un anno, in occasione del cambio di allenatore, trovandomi bene dal punto di vista aerobico nelle prime gare ma con un evidente gap prestazionale non appena la gara si accendeva ed occorreva aumentare il ritmo ... mi ero trasformato in un diesel ancora di più rispetto a quello che normalmente sono. Preferisco quindi mantenere un approccio equilibrato lungo tutta la stagione con la presenza, modulata, di tutte le componenti di base dell'allenamento in ogni microciclo.

Pianura ? Non mi piace e cerco di evitare giri invernali da 120 km senza dislivello. Mi annoiano e già bastano ed avanzano le sedute sui rulli infrasettimanali.

Lunghissimi ? Uscite da 150 km non mi piacciono; più che al numero dei km preferisco guardare il tempo e la qualità media. Il numero dei km non rappresenta il carico dell'uscita perché dipende troppo dalla velocità e dal percorso affrontato e lascio il numero dei km alle statistiche; in ogni caso le mie uscite non superano quasi mai le 4h30m fatta eccezione per le gare. La giornata non è fatta solo di uscite in bici e una mezza giornata il sabato e la domenica basta

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

ed avanza; quello che viene come disponibilità di tempo lo si fa bastare nel resto della settimana.

Nel fine settimana, mi piace uscire presto, meteo permettendo, di modo da non tornare dopo le 12.30. Raramente esco al pomeriggio.

- SFR ? Salite forza resistente, una tipologia di allenamento molto utilizzata ma che preferisco evitare per non distruggermi / stressare ulteriormente ginocchia e tendini. Preferisco un po' di esercizi fatti non sulla bici ma comunque non mi rinchiudo in palestre.
- Sport alternativi ? Preferisco fare un solo sport per volta per farlo il meglio possibile. Non so sciare e non mi attira, non mi piace nuotare e non mi va di correre visto che andrei a risollevare vecchie problematiche ai tendini.
- Biomeccanici ? Una delle parole più frequentemente utilizzate nel ciclismo di oggi. Biomeccanici o posizionatori assurgono nelle discussioni a panacea completa dei problemi tendinei dei praticanti. Personalmente sono passato da 3 posizionatori ottenendo assetti differenti, a volte anche in maniera significativa per quanto riguarda altezza, arretramento e lunghezza pipa. Il risultato è stato che non ho ancora risolto completamente i fastidi che a fasi alterne si presentano e che quando arrivano ti fanno venire il dubbio di andare a cercare qualche nuovo posizionatore. Teoria ed effettiva misurazione hanno dei notevoli scarti e a volte bastano pochi mm per creare dei fastidi; un conto sono misure prese su un trabiccolo con selle, angoli e manubri diversi dalla tua bici dove ti fanno pedalare 15 minuti e quello che poi si cerca di riportare sulla propria bici; un conto sono soggetti preparati ed un conto sono persone che cavalcano l'onda senza avere la necessaria esperienza / preparazione / capacità; un conto è mettere in bici una persona che fa 5.000 km l'anno ed un conto è mettere in bici chi ne fa almeno il triplo, un conto è pedalare d'inverno a 0° e con una umidità che ti penetra nelle ossa ed un conto è pedalare a 30° d'estate; un conto è dare misure generiche per le tacchette ed un conto è regolare la tacchetta per direzione e per posizionamento laterale.
- Il gruppo ? Preferisco uscire da solo e cerco di evitare i gruppi della domenica pieni di potenziali agonisti. Non mi piace scannarmi sulla singola salita e poi rimanere a secco per il resto del giro, non mi piace il contesto competitivo che si crea nei gruppi (quello lascio alla gara quando tutti ci si presenta nella migliore condizione e si è tutti alle prese con lo stesso percorso) e preferisco andarmene per fatti miei seguendo le linee che mi sono dato e senza influenze altrui. A differenza dell'atletica, nel ciclismo i valori sono molto più sfumati per il ricorrere di variabili esterne e le strade sono piene di fenomeni a due ruote alla ricerca di qualcuno da staccare ... io voglio estraniarmi e guardare alle mie sensazioni, da solo ci riesco, in gruppo no.
- Tempi record ? Mi cronometro sulle salite che faccio ma senza l'obiettivo di fare temponi sulla singola salita; preferisco una qualità media alla sparata secca, prendo il

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

tempo per tenere sotto controllo fatica, sensazioni, carico complessivo dell'uscita e per capire quando è il caso di spingere o quando è il caso di stare tranquilli. Per chi fa gare come quelle che faccio io non ha tanto senso fare un tempo record su una salita da 15 minuti, conta molto di più tenere quella velocità per 1 ora o anche di più.

Le gare ?

Non partecipo a circuiti, bastano ed avanzano le prove che il calendario gran fondo propone da febbraio ad ottobre. I miei criteri di scelta ? Interesse per il percorso, gare non troppo affollate, ben organizzate, con un costo contenuto e dove sia possibile partire non in ultima griglia; agonismo sì ma con un minimo di interesse anche per il resto e per posti nuovi ... L'eccezione per il 2009 rappresentata dalla Maratona delle Dolomiti che pecca per numero di partecipanti, costo e posizione in griglia; entro aprile dovrò confermare il sorteggio e la conferma o meno dipenderà soprattutto dal pettorale che mi verrà assegnato. Cerco infine di non esagerare con il numero di gare lasciando sempre una settimana libera tra una e l'altra nel periodo clou.

Lecture allenamento ? Mi piace leggere ed approfondire tutto quello che è attorno all'allenamento ed alla fisiologia. Cerco di capire le motivazioni alla base dell'approccio proposto e non di prendere per buono quello che viene scritto solo perché riportato su quella rivista.

Riviste ?

Di solito non acquisto riviste sul ciclismo ed in particolar modo sul mondo amatoriale; capita di tanto in tanto di sfogliarle o di comprarle perché trattano nello specifico di qualche nuova gara (i.e. Straduale 2009) o del calendario 2009 (Regioni e circuiti affiliati). A parte quel singolo articolo per il resto le trovo particolarmente noiose e ripetitive. Mi arriva a casa la rivista dell'UIISP (a ruota libera) ... utile per il calendario, poco interessante e con cronache fin troppo accondiscendenti verso gli organizzatori/produttori di biciclette per il resto.

Ex Professionisti alle
Gran Fondo ?

Peggio per loro non essere più nel circuito che conta; per il resto aumentano la qualità della gara e a me non cambiano sicuramente la vita. Pregevole sarebbe l'adozione di politiche che evitino le macchine di supporto perché è giusto che tutti si gareggi con condizioni simili portandosi dietro il bere/mangiare e i kit per la riparazione delle camere d'aria.

Le randonnéè ?

Ne ho fatte due, in casa (Matildica); manifestazioni carine ed utili per vedere posti nuovi con la tendenza, non necessariamente positiva, a proporre percorsi dal chilometraggio importante. In generale comunque preferisco avere un numero sulla schiena e fare percorsi entro 200 km, con un minimo di organizzazione e caratterizzati da un profilo altimetrico più cattivo sebbene ci sia il rovescio della medaglia rappresentato dai maggiori pericoli di caduta nei primi km.

Le ultra maratone (PBP, 1000 miglia, ecc...) ? non sono attirato da queste prove e non le trovo neppure mitiche; le rivaluterei se fossero organizzate

WWW.ALBEPIGO.COM

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

come corse a tappe (non necessariamente agonistiche) dove si pedala di giorno e si dorme di notte, con un minimo di organizzazione per evitare di dover addobbare la propria bici come un albero di Natale e non come una non stop che ti prosciuga di ogni energia mentale e fisica.